

Til EM med fornyet skydeglæde

24-årige Rikke Mæng står foran sit andet EM og satser i løbet af det kommende år på at sikre sig en plads ved OL i Rio. Men i den næste tid er hendes fokus ikke på resultater. Det handler om mental udvikling og en ny teknik



AF JØRN JUST KRISTENSEN
jjk@herningfolkeblad.dk

SKYDNING Klokkeren er 7.00 om morgenen, når Rikke Mæng lægger sin luftriffel ved skulderen og fyrer dagens første skud af sted.

Når træningen slutter, kører hun direkte på arbejde. Det er hos Nicolaisen Guld, Sølv og Ure i Holstebro. Efter arbejde er hun hjemme i Sunds klokken cirka 18.15 og skal hurtigt have et måltid, inden turen går tilbage til skydebanen. Der er træning igen fra klokken 19 til 21.30. Hver aften.

Næste dag kører programmet forfra. Eneste variation er, at morgentræningen nogle gange består af styrketræning eller løb i stedet for skydning.

Sådan et program kræver disciplin og viljestyrke. Men det kræver også ægte kærlighed til sin sport og et helhjertet ønske om at nå sine mål.

Det er 24-årige Rikke Mæng blevet mere bevidst om, efter hun i januar valgte at hyre en mentaltræner for egen regning, og det har lettet følelsen af pres på skuldrene til de store konkurrencer.

- Tidligere følte jeg meget pres udefra. Jeg tænkte meget over, at jeg skulle leve op til andres forventninger. Men

mentaltræneren har hjulpet mig med at lægge det pres fra mig. Jeg skyder jo ikke for andre. Jeg gør det jo dybest set for mig selv, siger Rikke Mæng, som i næste uge deltager i EM i Arnhem, Holland.

Det er knap to måneder siden, hun begyndte samarbejdet med mentaltræner Carsten Oldengaard fra Herning, og hun har ikke fortrudt investeringen.

- Jeg har fået en anden energi. Et overskud og en fornyet lyst til min skydning. Det giver en masse at arbejde med sig selv mentalt, siger den 24-årige skytte fra Sunds og sender et bredt smil, så man ikke kan undgå at tro hende.

Skydebanen er et frirum

Målet er naturligvis at styrke hendes resultater. Rikke Mæng har flere gange vist herhjemme, at hun allerede kan skyde de point, der skal til for at sikre en OL-plads. Men hun mangler at føre den klasse over til de største internationale stævner.

- Jeg har aldrig arbejdet med det mentale før. Det er måske det, jeg har manglet. I en sport som skydning, hvor koncentrationen er så afgørende, er det mentale jo tit afgørende, siger Rikke Mæng.

Hun står midt i Trehøje Skytteforenings lokaler. Det er i kælderen af Vildbjerg Sports- og Kulturcenter.

Her har den succesfulde skytteforening 12 baner med topmoderne



○ Rikke Mæng kan det der med at ramme plet. Faktisk er hun så god, at Dansk Skytte Union ser en stor sandsynlighed for, at hun kommer til OL i Rio. Men som det fremgår på pladen, er det ikke alle, der rammer så præcist som det 24-årige stortalent fra Sunds.

FOTO: TOM LAURSEN

teknik, og der er fyldt op på hele rækken. Her foregår Rikke Mængs aftentræninger som regel, mens morgentræningerne ofte er i skydecentret i Sportscenter Herning.

Hun nyder atmosfæren blandt skytterne, men nyder også at gå ind i sig selv.

- Det lyder måske mærkeligt, men jeg slapper af, når jeg er på skydebanen. Det er et frirum for mig, siger Rikke Mæng.

EM bliver træningsstævne

Den fornyede skydeglæde og arbejdet med at smide dynen af pres og andres forventninger i skraldespanden er bare en af to væsentlige parametre, som den talentfulde skytte arbejder med. Hun er også i gang med at ændre måden, hun står på, når hun skyder. Det er en stor ændring i en sportsgren, hvor få millimeter gør forskellen på succes og fiasko.

Derfor har hun også valgt at skubbe resultaterne helt i baggrunden for en stund. EM i næste uge bliver reelt til et træningsstævne for hende.

- Jeg har altid stået på en bestemt måde, hvor jeg læner mig tilbage og bøjer i ryggen. Men det har givet mig en del rygsmerter.

- I min nye *stands* står jeg meget mere lige op, siger Rikke Mæng, som har valgt at have ét lille fokuspunkt, hun kan tænke på, når hun går hen til sin bane fuldt fokuseret og lægger an til sin skydning.

- Det er mine fødder, siger hun med et grin og tilføjer:

- Jeg tænker på, hvordan mine fødder står, og så kommer det hele derfra. Hun blev sidste år nummer 35 ved

EM i Moskva. Det bør hun efter eget udsagn kunne forbedre, men det er ikke det, det handler om ved EM i næste uge.

- Det er ikke vigtigt, om jeg ender fem pladser bedre eller dårligere. Det vigtigste er processen. At jeg kan mærke, at de ting, jeg arbejder med, fungerer og udvikler sig den rigtige vej, fortæller Rikke Mæng.

Den unge skytte rejser af sted sammen med to andre danske kvinder, der er skrappe i samme disciplin: 10 meter stående luftriffel. De to andre er Stine Holtze Nielsen, som allerede har kvalificeret sig til OL i Rio, samt Astrid Steffensen. De tre piger har det godt sammen og tror også på et flot resultat i holdkonkurrencen.

- Hvis alt går perfekt, kan vi måske komme i top-fem, siger Rikke Mæng og understreger, at hun ikke vil lade sig presse af det.

Kometkarriere

Den 24-årige skytte har gjort lidt af en kometkarriere med luftriffelen. Det er bare to år siden, hun blev optaget i elitegruppen under Dansk Skytte Union, og siden da har de store oplevelser stået i kø.

- Det er gået utroligt stærkt. For to år siden havde jeg ikke været med til noget. Men nu har jeg været til EM, VM og flere World Cup-stævner - blandt andet i Kina, siger Rikke Mæng, som naturligvis er blevet yderligere motiveret af succesen og de store oplevelser.

Hun begyndte at skyde for snart 15 år siden. Det var i sommerferien, inden hun skulle begynde i 5. klasse.

- Herning Kommune lavede de der sommerferieaktiviteter, som de stadig gør, og min far syntes, at vi skulle prøve skydning. Han var jæger og tænkte, at det kunne være sjovt, fortæller hun.

Der ramte far Bent plet. Rikke Mæng fik straks smag for sporten og blev ved med at skyde. Senere begyndte to af hendes mindre søstre også at skyde, så det er blevet lidt af en familiesport hos familien Mæng.

- Koncentrationen i skydning tiltaler mig, siger hun og fortæller, at hun får mange positive reaktioner, når folk hører, at hun er skytte i international topklasse.

- Mange bliver overraskede, fordi jeg er sådan en feminin pige. Smykkeforretning og skydning er måske lidt modsætninger, smiler Rikke Mæng, som gennem årene er blevet mere og mere seriøs. Succes avler motivation.

- Det er sjovt at være god til noget.

Kurs mod OL i Rio

Rikke Mæng er nu så god, at Dansk Skytte Unions sportschef, Linda Andersson, ser en stor sandsynlighed for, at hun kvalificerer sig til OL i Rio.

Det kræver, at Rikke Mæng leverer et topresultat ved ét af årets fire World Cup-stævner eller EM næste år på denne tid.

: blå bog

RIKKE MÆNG

Født: 30. november 1990 (24 år)

Bor i Sunds. Kæreste med Kim Ibsen, der er formand for Ørre Skytteforening

Profession: Salgsassistent hos Nicolaisen Guld, Sølv og Ure, Holstebro

Primære disciplin: Luftriffel 10 meter 40 skud

Skytteforening: Trehøje Skytteforening og Ørre Skytteforening

Har dyrket skydesport siden 2000

Fik sit store gennembrud i 2014 med deltagelse i EM i Moskva, VM i Granada og flere World Cups

LØRDAGS
PROFILEN



Men i første omgang venter der altså et EM i Arnhem i næste uge. Hun flyver til Holland på onsdag, har testskydninger torsdag og konkurrencedag på fredag.

Omkring 80 skytter kæmper om otte finalepladser.

Men for Rikke Mæng handler det i første omgang om at bruge sine nye

teknikker. Både teknisk i form af sin nye måde at stå på og mentalt.

- Det vigtigste for mig er ikke et godt resultat her og nu. Mit mål er at komme til OL i Rio, og det har jeg fem chancer for at nå. Så i virkeligheden er World Cuppen i Korea om en måned vigtigere for mig, fortæller Rikke Mæng.

Ferien bliver sparet væk

SKYDNING I nogle sportsgrene ruller der store lønninger ind på bankbogen hos de bedste udøvere. Men sådan er det ikke i skydning.

For Rikke Mæng koster det penge at jagte OL-drømmen.

- Vi betaler 10.000 kroner om året for at være med i elitegruppen under Dansk Skytte Union, men så får vi også betalt alle vores rejser, siger Rikke Mæng, som sidste år var i blandt andet Rusland, Spanien og Kina.

Hendes morgentræninger er finansieret gennem Herning Elite og Team Danmark. Hun har en massør som sponsor og får derigennem gratis massage.

Men transport til og fra træning og stævner i Danmark og

patroner betaler hun af egen lomme.

- Det bliver til rigtigt mange penge på ét år, pointerer hun.

Oven i hatten har hun valgt at tilknytte en mentaltræner. Carsten Oldengaard skal løfte hendes skydning og hjælpe hende mod OL i Rio. Også det betaler hun 100 procent selv.

- Det er noget, jeg gør for mig selv. Så må jeg bare springe sommerferien over, siger Rikke Mæng med et smil og pointerer, at tidsforbruget også gør, at hun kun kan arbejde på deltid.

- Det kræver en forstående chef, og det har jeg heldigvis, siger den talentfulde skytte, som arbejder hos Guldsmed Nicolaisen i Holstebro. **JUST**

FARVEL OG GODDAG

Skiftedag på sporten

Frits Nielsen stopper efter 18 år på Herning Folkeblad. Ny mand på sportsredaktionen bliver Ole Bitsch

AF JØRN JUST KRISTENSEN
jjk@herningfolkeblad.dk

REDAKTIONEN Ét af Folkebladets mest velkendte ansigter takker af. Frits Nielsen havde i går sin sidste arbejdsdag på sportsredaktionen.

Den snart 62-årige skribent og sportselsker har valgt at lægge kuglepennen fra sig og nyde sit otium.

- Alting har en ende, og efter godt 18 år på avisen ser jeg frem til at få mere tid til andre ting, siger Frits Nielsen.

Han har en idé om, hvad noget af den nyvundne fritid skal bruges til.

- Jeg skal nok spille lidt mere golf. Det gør folk i min alder jo, smiler han.

- Jeg skal nok også rejse lidt mere og besøge mine børn lidt oftere. Og så glæder jeg mig til at se en masse sportsskikke på en ny måde. Jeg har prøvet det indefra som spiller og træner og fra sidelinjen som journalist. Nu skal jeg sidde og være en rigtig klog »mandags-træner«, der ved, hvordan dem på banen skulle have gjort det, griner Frits Nielsen.

Han og hustruen Hanne har børnene Frans, Simon og Signe. Frans bor i USA og spiller ishockey for NHL-holdet New York Islanders. Simon er målmand og spiller også i udlandet (Lørenskog, Norge), og Signe er netop blevet færdig med en del af sit studie i Seattle i USA. Hun bor p.t. hjemme hos Hanne og Frits, men har planer om at fortsætte sine studier i udlandet.

Markant sportsskikkelse

Frits Nielsen kom til Folkebladet i 1997 med en solid baggrund i sportens verden.

Han var som 19-årig en del Herning Ishockey Klubs første mesterhold i 1973. Otte år senere var han med til at sikre det første og foreløbig eneste mesterskab til Aalborg.

Senere blev det til fem danske mesterskaber i de 14 år, han stod i spidsen for Herning Ishockey Klub som cheftræner.

Frits Nielsen havde også talent med en fodbold ved fødderne. Han spillede divisionsfodbold i Herning Fremad og senere AaB og nåede endda at spille få kampe i landets bedste række og spille sammen med koryfæer som Lyngby Jacobsen, Poul Erik Andreasen og Henning Munk Jensen i AaB.

På Folkebladet har netop de to sportsgrene - ishockey og fodbold - fyldt meget for den sportsglade



herninggenser. Han har nydt at følge Blue Fox og FC Midtjylland på tætteste hold gennem mange succesrige år og altid været et navn, som mange læsere har kigget ekstra efter i spalterne.

- Jeg vil gerne indrømme, at jeg var én af dem, der var skeptisk over for FC Midtjylland før fusionen. Jeg var jo en rigtig Fremad-mand. Men jeg må jo nok indrømme, når jeg ser på den sportslige succes, FCM har haft, og den opbakning de har fået, at det var den rigtige beslutning, siger han og husker specielt et af de argumenter, der skulle til for at få beslutningen igennem.

- Jo, jeg husker da både Johnny Rune og Steen Hessel nærmest garanterede, at klubben aldrig kom på fremmede hænder. Kontrollen blev i Herning og Ikast, og så gled den ned. Men man kan vel aldrig garantere noget. Det er som i politik. Der skal noget på bordet, for at vi kan æde argumenterne. Men på den anden side, var der ikke kommet penge fra Indien og nu England, ja, så havde MCH Arena vel stået tom i dag, og så havde det jo ikke været så sjovt at gå til fodbold, smiler Frits Nielsen.

Det eneste, der ærgrer ham lidt, er, at nu når han har skrevet alt om FCM siden 1999, ikke får lov til at beskrive kulminationen, som måske er det danske mesterskab til sommer.

- Måske er det tre måneder for tidligt, jeg stopper, griner han.

- På den anden side giver det mig anledning til at tage en fantrøje på og fejre det på en anden måde, siger Frits Nielsen.

Hans lune humor og til tider skarpe sarkasme vil blive savnet

○ Billedet øverst: Frits Nielsen fylder 62 år i april og har valgt at gå på pension. I 18 år har læserne og Folkebladet haft glæde af hans skarpe pen samt store engagement og indlevelse i den lokale sportsverden.

FOTO: TOM LAURSEN

○ Billedet nederst: Ole Bitsch (i midten) overtager Frits Niensens plads på sportsredaktionen. Den 39-årige journalist bor i Ikast og har i mange år dækket de lokale sportshold for Ikast Avis. Tag godt imod ham.

på sportsredaktionen. Det samme vil hans gode humør, flittige pen og enorme kildenetværk. Og meget andet. Frits Nielsen er en person, der sætter sit aftryk.

Erfaren debutant

Men sportsredaktionen sælger ikke en profil uden at hente en ny til holdet. Ole Bitsch skifter til sportsredaktionen fra Ikast Avis, hvor han i 16 år har dækket alverdens lokale begivenheder og ikke mindst en masse sport.

Ole Bitsch er 39 år og bor i Ikast med sin kone Janni. Han har stor interesse for sport og efterhånden en god portion erfaring med at dække det som stofområde.

Han tiltræder på mandag, og vi ser frem til at byde ham velkommen i vores team. Vi håber, at I, kære læsere, vil gøre det samme.